営業時間：９：００～１７：３０
定休日：水、木　（その他不定休日あり）

7 July

K→KANAE
M→MIDORI
E→ERI

YOGA & OUTDOOR FITNESS

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
公園内を開花に合わせて散策します（雨天時中止） 芝生広場で実施（雨天時中止） スタジオにて実施 ★の数はクラスの運動量です ★ゆっくり　★★程よく動く 初めての方でも🔰がついていないクラスも受講可能です！					１０：００－１１：００ セルフケアヨガ（股関節）🔰K １３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰　★K １５：００－１６：００ 骨盤調整ヨガ🔰　★～★★ K	１０：００－１１：１５ お昼休みパークヨガ★～★★ K
5	6	7	8	9	10	11
１０：００－１１：１５ ウォーキングレッスン& ノルディックウォーキング E	１０：００－１１：００ ハタヨガ ★★M	１０：００－１１：００ 呼吸を深めるヨガ🔰 ★ ～★★M			１０：００－１１：００ HIP UP YOGA ★★ E	１０：００－１１：００ セルフケアヨガ（肩）🔰 ★～★★ K
	１３：３０－１４：３０ お腹引き締めピラティス🔰 M	１３：３０－１４：３０ ベーシックピラティス🔰 M			１３：３０－１４：３０ 週末の全身リセットヨガ🔰 ★～★★ E	１３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K
12	13	14	15	16	17	18
１０：００－１１：１５ ノルディックウォーキング E	１０：００－１１：００ 呼吸を深めるヨガ🔰 ★ ～★★M	１０:００－１１:００ 新月のパークヨガ★～★★ K			１０：００－１１：００ エネルギーチャージヨガ ★★ K	１０：００－１１：００ セルフケアヨガ（股関節）🔰K
１３：３０－１４：３０ むくみ解消&小顔ヨガ🔰★E	１３：３０－１４：３０ お腹引き締めピラティス🔰 M	１３：３０－１４：３０ 新月の快眠ヨガ ★ K			１３：３０－１４：３０ 陰陽ヨガ ★～★★ K	１３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰　★K
１５:１５－１６:１５ ヨガベーシック★ E						１５：１５－１６：１５ 骨盤調整ヨガ🔰　★～★★ K
19	20	21	22	23	24	25
１０：００－１１：００ 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	１０：００－１１：００ ハタヨガ🔰★★ M	１０：００－１１：００ エネルギーチャージヨガ ★★ K			１０：００－１１：００ HIP UP YOGA ★★ E	９：３０－１０：３０ セルフケアヨガ（肩）🔰 ★～★★ K
１３：３０－１４：３０ むくみ解消&小顔ヨガ🔰 ★ E	１３：３０－１４：３０ お腹引き締めピラティス🔰 M	１３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K			１３：３０－１４：３０ 週末の全身リセットヨガ🔰 ★～★★ E	１１：００－１２：００ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K
	１５:１５－１６:１５ 呼吸を深めるヨガ🔰 ★ ～★★M					
26	27	28	29	30	31	
１０：００－１１：００ 呼吸の流れを作るフローヨガ ★★ E	１０：００－１１：００ ハタヨガ ★★M	１０：００－１１：００ 骨盤調整ヨガ🔰 ★～★★ K			１０：００－１１：００ セルフケアヨガ（肩）🔰 ★～★★ K	7/25(土)KIDSFIT 14時～15時（4歳～6歳） 16時～17時（小学校低学年） お子様対象の映像と音楽を 使った運動クラスです！ ご予約は下記QRコードへ
１３：３０－１４：３０ むくみ解消&小顔ヨガ🔰 ★ E	１３：３０－１４：３０ お腹引き締めピラティス🔰 M	１３：３０－１４：３０ 満月のリラックスフロー&リストラティブヨガ ★ K			１３：３０－１４：３０ アロマリラックスヨガ🔰 ★ K	

初めての方は1,100円で受講できます！

豊富なプログラム内容！楽しみながら健康になる

都度料金(初めての方は1,100円)

1回 1,980 円（税込）

※一部プログラムで料金が異なる場合がございます。

月会費でまとめてお得に
ご利用可能！

月額 5,808 円（税込）

月8回まで会費内で受講できます

受付：　鶴見緑地パークセンター　１階窓口

（受付はレッスン開始20分前～）

スポーツセンターと咲くやこの花館「いのちの塔」の間にある建物です。

会場：　鶴見緑地パークセンター　２階会議室

詳細・ご予約は
こちらから